

Les puissances dormantes : témoignage du stage d'auto-explicitation

Mireille Snoeckx,
GREX, ASE, Université de Genève

J'ai choisi de présenter deux moments du stage, le premier sur l'auto-explicitation d'une visée à vide, le second sur les effets des postures narratives.

Je reviens enfin sur le stage de décembre. J'avais bien écrit quelques lignes en février dans lesquelles j'exprimais à la fois ma curiosité et une certaine impuissance à comment m'y prendre pour restituer ce vécu. Je suis encore dans le trouble pour partager ce qui s'est passé. Peut-être est-ce dû à une certaine idée du rendre compte. Ou, encore, peut-être, des réticences à s'engager dans l'écriture sans être suffisamment au clair sur les intentions que je souhaite poursuivre ? Qu'est-ce que je vise dans cette socialisation de l'auto-explicitation de décembre ? Quelque chose comme une contribution à la recherche, une pièce du puzzle, une singularité qui peut éclairer la compréhension de ce qui se passe dans cette démarche. Ce qui me trouble, c'est que je ne sais pas ce qui peut être pertinent de mettre en lumière. Je suis donc en tension sur les choix à effectuer.

Choisir, dit-elle.

Il est important pour moi de souligner mon état interne très sensible pendant le temps du stage, un état envahi de préoccupations et d'émotions. Avec le recul, je pense que cet état interne a permis de me défaire de sentiments de maîtrise souvent présents, d'être encore plus disponible à ce qui vient, ce qui ne veut pas dire que ce fût facile sur le moment. Mon étonnement lorsque j'ai pris conscience du vécu que je décrivais : une visée à vide ! Cela m'a permis aussi de vérifier pour moi-même combien le fait de TOUT écrire ce qui vient sans me préoccuper si c'est conforme ou complet ou ceci ou cela a une immense vertu, celle de pouvoir ensuite, pendant les relectures successives distinguer les domaines de verbalisation, satellites bien sûr, mais aussi les critères de justesse, les états internes, les relances et m'inviter à poser d'autres questions. De même, le fait d'avoir pratiqué une écriture manuscrite m'a permis de mettre en évidence mes démarches méthodologiques qui passent un peu à la trappe lorsque je suis seule, sans doute parce que mes auto-explicitations visent avant tout le recueil d'informations, qu'une centration sur le contenu est fortement présente et que je me préoccupe peu ou pas des actes que j'effectue pour recueillir ces informations. Les propositions de travail pendant le stage ont orienté cette fois-ci mes recherches sur le comment je m'y prends lorsque j'effectue une visée à vide certes, mais aussi comment je m'y prends pour approfondir en auto-explicitation, les ressources dont je dispose dans les moments d'attente et un peu la façon dont je m'y prends avec moi-même dans les temps d'explicitation.

Auto-explicitation d'une visée à vide

J'ai une certaine pratique de l'écriture descriptive aussi bien pour moi-même que dans les séminaires d'analyse de pratique que j'accompagne. Ce qui s'est joué pendant le stage, c'est quelque chose de l'ordre de la distanciation et d'une mise à jour de données», non pas sur le moment même du stage, mais dans l'après-coup. Comme si mes pratiques d'écritures, mes accompagnements d'écritures prenaient sens et place dans mon itinérance professionnelle et résonnaient. Je relèverai quelques points significatifs pour mon cheminement et ma compréhension.

Sur la manière de m'y prendre lorsque je suis en auto-explicitation

Je me suis surprise à découvrir *une conduite très rigoureuse* dans les moments de relecture pour continuer ensuite d'explorer ce que je ne connais pas encore, comme *à être dans l'accueil et le laisser venir* lorsque je suis dans le flux du ressouvenir, la seconde posture m'étant plus familière mais peu explorée jusqu'à présent sur le registre des actes. Démarche rigoureuse signifie que, déjà dans le premier mouvement de l'écriture, je note TOUT ce qui vient, que ce soit les constats sur le comment je me guide « *et je sens que je suis trop rapide¹* » ; ou encore les interférences qui traversent l'auto-explicitation « *et des nuances de violet, comme en ce moment à Versoix. Quand je me dis cela, je pense que, peut-être, c'est un matin à Versoix qui vient et la pensée du coup de fil traverse l'esprit, me trouble* » ; ou les arrêts « *Je m'arrête. Je vais boire un verre d'eau. J'en profite pour aller jusqu'à la fenêtre pour me dégourdir les jambes. Je sens*

¹ Tout ce qui est en italique provient des écrits pendant le temps du stage de décembre.

la fatigue. » Je nommerai cet arrêt diversion parce qu'il s'effectue après le constat que je suis « *trop rapide* » pour me demander. Une diversion parce que ce n'est pas seulement une pause que j'effectue, mais qu'il s'agit d'une stratégie de tranquillité afin de pouvoir revenir dans le flux de l'auto-explicitation, une prise en compte de mon confort. « *Me suis-je donné toutes les conditions pour bien travailler ?* » De même, je suis très précise lors des relectures. J'ai d'abord catégorisé la mise en mots dans la marge, contexte, commentaires, critères, état interne, saillances, interférences valence, émotions, diversion, décision, actes, position du corps, et souligné mes demandes. Lorsque je prends une décision, je la formule complètement, ne serait-ce que pour vérifier que je l'ai effectuée ou que j'ai fait autre chose. J'ai ensuite focalisé sur la structure temporelle, le déroulement, sur ce que je ne sais pas encore, sur ce qui manque selon moi, que j'ai appelé les blancs. J'ai numéroté les lignes dès la seconde lecture ainsi que pour les différentes écritures réitérées.

Cela me renvoie à ma posture en écriture, au lien entre écriture et explicitation, à tout ce que m'apporte l'écriture. Sa lenteur d'abord, par rapport à la parole. Pendant longtemps j'ai maudit la main ou le clavier qui n'allait pas aussi vite que ma pensée. Puis, **parce que je sais que je peux y revenir**, je ne me préoccupe plus de savoir si je vais oublier ou perdre quelque chose. Cela m'a appris à me freiner. Puis à rester. Comme je relis très souvent, cela me permet de rester en contact avec l'expérience, le flux, sans avoir le souci éventuel d'une relance. La relecture me maintient en prise avec l'expérience. Je remarque ainsi deux fonctions à la relecture, l'une de maintien en prise dans le flux, l'autre de repérage des données. J'ai été surprise, à la relecture, du soin que le Moi B² prend pour m'accompagner dans l'évocation, lorsque, après avoir noté les catégories dans la marge, j'ai décidé « *de reprendre les revirements et les blancs pour savoir comment je m'y prends pour continuer* » afin d'obtenir une description plus fine de cette visée à vide. J'avais conscience de me parler, mais c'est la première fois que je mets en évidence les interrogations que je me fais à moi-même, d'abord en l'écrivant dans le flux qui vient, puis en soulignant ensuite toutes les relances dans le texte pendant les relectures. Ainsi, à chaque fois que le flux s'arrête, j'opte pour un revirement, une décision, avant même les temps de relecture. Chaque décision est suivie d'une relance complète, ce qui m'a étonnée : par exemple « *Je vais reprendre contact avec ma visée à vide sans vouloir tout de suite en savoir plus sur comment le prénom vient et continuer le flux. Je m'interromps trop.* » et, dans la foulée, ce qui suit : « *J'ai repris la position (de la visée à vide). Ce que je te propose c'est de revenir au moment où le prénom Mojgan te vient, juste un petit moment avant, si ça te convient.* »

Dès la seconde relecture, je me suis focalisée sur le déroulement de ce que je décris et sur la façon dont je m'y prends pour décrire. Suite à une consigne de Pierre, je reprends mes premières notations sur la structure temporelle pour repérer « *presque TOUT de comment je vise à vide, du dialogue entre la synthèse passive et moi, de ce qui veut émerger à un moment donné* » avec, dans la marge, ce que je souhaite reprendre et explorer, notamment des saillances, comme « *la certitude pas encore travaillée* ». Le mot *dialogue* me semble étrange, peut-être ne rend-t-il pas compte de ce qui se passe lorsque je suis lors d'une visée à vide dans laquelle je me laisse choisir, mais c'est celui que j'ai écrit ce jour-là. Il me trouble aujourd'hui, puisque je ne trouve pas de traces écrites de ce qui serait un dialogue entre moi en attente et les intentions éveillantes. Par contre, je me sens à l'aise dans la référence permanente à la structure temporelle que je contrôle tranquillement a posteriori. (Vermerch, 2007). Je continue le dessin du vécu de la visée à vide.

Sur les relances

Les relances ne sont pas toutes formulées de la même façon. Il y a celles qui soutiennent le flux et que je remarque seulement à la relecture : « *Il ne vient rien. Seulement ces volutes qui remontent. Attends. Quand je me dis attends, il y a comme quelque chose qui devient plus calme en moi.* »

Il y a des relances qui paraissent invisibles « *J'ai arrêté le laisser venir pour noter. Je le reprends. Quand je reprends la position...* » C'est la position du laisser venir, familière, qui paraît concentrer à la fois

² J'écris B ici par convention, en référence au rôle désigné en explicitation. Cela ne définit pas que B, pour moi, fonctionne comme un intervieweur externe. Il y a lieu d'explorer plus finement cet accompagnement au-delà de la prise en compte unique des formulations.

l'acte et la demande et qui me met, cette fois-là, au tout début de la visée à vide. Comme cela me surprend, je m'attendais à me retrouver au moment où le flux avait été arrêté, une formulation explicite apparaît : « *Ce que je te propose, c'est de laisser revenir le moment où les volutes arrivent* ». Dès que la reprise de la position ne me met pas en contact avec le flux là où j'en étais restée avant l'interruption, je formule une demande.

De même lorsque je souhaite revenir sur un moment particulier pour approfondir un blanc. « *Je me propose de revenir au moment où les volutes sont là, qu'elles s'approchent de mon visage, juste un peu avant que Mojgan apparaisse, là où tu veux, tranquille, l'endroit qui te va bien.* » Ce que je trouve intéressant dans ce passage, c'est le glissement entre la décision (Moi chercheuse qui souhaite décrire le déroulement de la visée à vide à un moment précis) et le Moi B qui prend le relais.

Il y a aussi de longues lignes d'écriture où n'apparaît aucune relance explicite. Trente-sept lignes sans soulignement dans la première auto-explicitation. Pourtant, en reprenant certains passages, je les repère au fait que j'ai laissé une ligne vierge entre les paragraphes, je m'aperçois en V2 que ce sont des moments pendant lesquels je reste en attente. « *.... je ne sais comment dire...* ». Là, il y a comme une disposition intérieure de l'attendre, le mot « attends » n'est pas formulé.

Il y a aussi d'autres relances dont je cherche la formulation pour répondre à une intention précise, notamment lorsque je décide de repérer les co-identités après les relectures : « *Comment m'y prendre ? Le mieux, c'est de relire et de me demander qui se trouve là.* »

Q. Ok. Mais qui relit ?

R. La Mireille chercheuse.

Je teste donc la stratégie. Ligne 7, j'avais noté de vérifier le critère de ce que je reconnais comme rapide puisque, en ligne 8 une relance arrive, « *Attends* », et que je constate « *Cela veut dire que quelqu'un a senti la précipitation : Qui ?* »

À mon premier essai de relecture, des lignes 7 et 8 et de la question Qui ? c'est le bide. Il ne vient rien. D'ailleurs, je ne suis même pas en contact avec mon expérience. Je constate : « *Cela ne suffit pas de relire pour chercher. Une fois que je suis dans le flux, je peux écrire tout ce qui vient sans intervention. Mais si je veux chercher quelque chose de particulier, je suis obligée de me demander...* Et là, pour les co-identités, ma demande est très explicite !

« *Alors, Mireille, si ça te convient, ce que je te propose, c'est la Mireille chercheuse qui te le demande, c'est de laisser revenir ce qui s'est passé hier, pendant que tu étais dans la visée à vide. Ce que nous allons faire, c'est, pendant que tu es dans la visée à vide, pendant que la visée à vide est là, je te demande qui se trouve là pendant qu'il se passe ce qu'il se passe. Tu es d'accord ? Ça te convient ?* »

Pendant que la Mireille chercheuse parle, je sens qu'il y a des vibrations en moi et quelque chose de moi acquiesce, ça se met au travail car je prends la position pour laisser venir cette visée à vide. »

Sur les co-identités

Je n'ai pas encore investigué complètement le versant de la multiplicité des moi. Je ne vais donc pas présenter un inventaire des co-identités présentes car j'estime seulement avoir commencé l'exploration. Ce que je me propose de présenter, ce sont mes premiers constats sur l'ego en jeu dans l'auto-explicitation. Que le contenu de l'expérience soit une visée à vide convoque peut-être autrement ces figures. Ce que je constate, c'est que, pour repérer les co-identités, il m'est nécessaire de me poser un autre contrat de travail, d'être très explicite sur la manière de procéder, de mentionner très clairement qui demande dans quelles intentions mais sans préjuger de qui va répondre. « *Quelque chose de moi acquiesce, ça se met au travail ...* » De qui s'agit-il ? Lorsque je suis revenue sur ce moment bien plus tard, en mai, je distingue le *quelque chose de moi* qui est une sorte d'aventureuse et qui m'entraîne, du « *ça se met au travail* ». Je n'ai pas d'autre nom pour désigner le *ça* que les puissances dormantes, des forces en moi qui ne demandent qu'à s'éveiller et qui, il me semble, y sont pour quelque chose dans mon acceptation à me laisser choisir lors des recherches de situations à expliciter (Snoeckx, 2005). J'ai été étonnée d'avoir si vite obtenu l'adhésion., ayant constaté dans d'autres recherches à St Eble, celles de 2006 notamment, que je négocie beaucoup avec moi-même. Sans doute, faut-il vérifier la négociation en amont, non pas après la formulation, mais pendant celle-ci, voire au moment de la décision lorsque je cherche une manière de procéder.

Ok. Mais qui relit ? Lorsque je reviens sur ce moment, celle qui surgit, qui répond *Ok*, c'est l'organisatrice qui tient à vérifier que la procédure est en place, mais il n'y a pas de négociation avec d'autres moi, notamment celles qui répondraient... De même, il y a à distinguer les co-identités présentes au moment de l'expérience de la visée à vide et les co-identités en accord avec le travail en V2. C'est donc une archéologie très minutieuse qu'il s'agit d'entreprendre. Si je reste sur la question de la négociation, pendant la formulation longue et répétée, « *je sens qu'il y a des vibrations en moi et quelque chose de moi acquiesce, ça se met au travail car je prends la position pour laisser venir cette visée à vide.* », et, quand je contacte longuement ce moment, les vibrations viennent des puissances dormantes, des forces qui tentent de se faire un chemin, qui rencontrent l'aventureuse, mais aussi une disposition intérieure d'être disponible, une disposition d'accueil et de tranquillité. Il y a harmonie parce que j'ai confiance.

Si j'ai confiance, c'est que tout au long de l'accompagnement, j'ai le sentiment d'une autorité bienveillante, peut-être est-ce ce que Pierre appelle le témoin, mot qui ne me convient pas pour désigner cette présence. Je nommerai cette figure, dans la tonalité dans laquelle je la vis, un ange gardien. Il sait tout ce qui se passe et il est garant de ma sécurité. Il y a donc pour moi à explorer encore cette disposition intérieure et à continuer le travail, pour mieux comprendre quels sont les enjeux de l'auto-explicitation. Je suis, à mon avis, aux débuts des distinctions à effectuer pour comprendre le fonctionnement de la démarche. Actuellement, pour l'accompagnement, je me focalise sur les passages, les lignes blanches entre les paragraphes, mais aussi sur tous les critères corporels qui apparaissent : par exemple, « *Il y a un point noué au creux du plexus, comme une tension devant ce qui va venir* » qui me semble une bascule dans l'accès à la situation.

Ce qui est très important pour moi, c'est le confort de pouvoir revenir pour approfondir au rythme qui me convient

Les effets des postures narratives

Les postures narratives me sont aussi familières. Je les avais utilisées pour moi-même, plus particulièrement le *Tu* (2001), lorsque j'éprouvais de la difficulté à écrire à propos de l'évaluation que j'assumais dans un module de formation. Régulièrement, j'ai proposé ce procédé à des étudiantes en accompagnement de mémoires. Le stage me permet de nouveau de me relier avec mon histoire professionnelle.

Je donnerai juste quelques remarques de ce vécu des postures narratives. D'abord l'importance des contraintes et du cadre pour écrire en *Elle*, *Tu*, avec le prénom : contrainte temporelle, choix de la thématique, cadre d'écriture en trios et avec partage des écritures si nous en étions d'accord. Je retrouve des propositions de travail identiques soit dans les approches dans les Ateliers d'écriture, soit dans le développement personnel, comme, par exemple, le Journal créatif (Jobin, 2002). C'est donc avec un immense plaisir et une grande concentration que je me suis lancée dans la tâche. Je relèverai la facilitation à écrire dans les trois postures narratives et l'effet de littérature que provoque l'usage du pronom *Elle*, effet que je connais. C'est aussi la description la plus longue des trois postures. L'usage du pronom *Elle* manifeste immédiatement une distanciation, il y a projection de soi comme en extériorité, avec du coup, une aisance à pouvoir décrire. Pour moi, c'est comme une scène que je regarde, une scène un peu particulière car je reste en contact intime avec les idées, les sensations, les sentiments, surtout le sentiment de justesse de l'expérience. Mais, ce qui s'est écrit est avant tout une suite d'actes avec une tonalité de vigilance à ne pas être en retard, tonalité qui va être une constante dans les trois textes. Ce qui est m'a paru aussi très étonnant, c'est que les trois textes, de plus en plus courts au vu du temps qui me restait à disposition, ont chacun une cohérence interne forte et se terminent, comme si quelqu'un sélectionnait les moments à décrire en fonction du temps d'écriture.

Avec le prénom apparaît l'émergence d'une figure, celle de l'enfant. D'ailleurs, lorsque je lis le texte à haute voix, la tonalité de la voix est celle d'une petite fille sans que je m'en rende compte, ce que mes compagnons mettent en évidence. L'événement, banal, est présenté dans une dramaturgie enfantine de quelque chose qui réveille des peurs enfouies.

Quant au *Tu*, l'approche est très directe, comme si c'était quelqu'un de très proche de moi, qui me décrit ce qui se passe pour moi. Les phrases sont courtes, efficaces, précises.

Il me semble que ce travail avec les postures narratives provoque en moi de nombreuses questions qui m'intéressent ces dernières années. Comment se fait-il qu'il y ait de la cohérence dans les choix qui semblent s'effectuer à l'insu de mon plein gré ? Je n'ai pas réfléchi à ce que j'allais écrire. J'ai écrit ce qui venait en commençant par l'une des trois postures. Je ne choisis pas une situation. J'attends qu'une situation se présente. À chaque fois, ce qui surgit prend sens dans la mouvance de ma vie. Je teste en ce moment des propositions du Journal créatif qui combinent art et postures narratives. Vécu expérientiel et vécu imaginaire, et, ce que je constate, c'est la puissance d'accès à soi, même pour les personnes qui éprouvent des difficultés à entrer en évocation. Il me semble que ce sont des pistes intéressantes pour contourner des résistances, mais surtout pour faire goûter la position d'incarnation, porte d'entrée de l'explicitation.

13 mai 2007

Bibliographie

- Jobin A-M., (2002), *Le Journal créatif, À la rencontre de Soi par l'art et l'écriture*, Ed. du Roseau, Montréal
- Snoeckx M., (2001), *Tu est Je ou comment un procédé d'écriture autorise...*, Expliciter n°42, décembre 2001, 34-39
- Snoeckx M., (2005), *Autoportrait d'une co-chercheuse à St Eble* Expliciter n°42, décembre 2005, 34-39
- Vermersch P., (2007), *Bases de l'auto-explicitation (1)*, Expliciter n°69, décembre mars 2007, 1-31